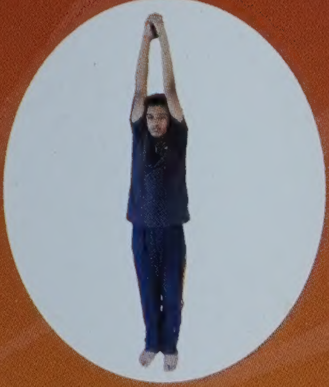
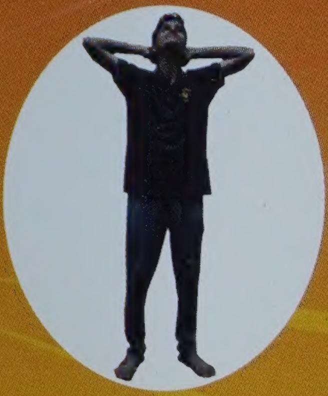
ಬಿ.ಪಿ ಅವರ
6 ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು





ಭಾರತ್ ಸ್ಕೌಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಗೈಡ್ಸ್, ಕರ್ನಾಟಕ

ರಾಜ್ಯ ಕಾರ್ಯಾಲಯ, ನಂ. 39 ಶಾಂತಿಗೃಹ
ಮಹಾರಾಣಿ ಕಾಲೇಜ್ ಪಕ್ಕ, ಅರಮನೆ ರಸ್ತೆ ಬೆಂಗಳೂರು – 560 001.
ದೂರವಾಣಿ : 080 – 22260071 / 22267470

ಸೂಕ್ತಿಗಳು :

ಅ. ಆರೋಗ್ಯದ ಪಂಚ ಸೂತ್ರಗಳು :

1) ಶ್ರಮೀ ಶರೀರ 2) ಹಿತ ಮಿತ ಆಹಾರ 3) ಸಂಯಮೀ ಮನ
4) ದಯಾಳು ಹೃದಯ 5) ದೈವ ಸಮರ್ಪಿತ ಜೀವನ

– ಯೋಗಸೂತ್ರ

ಆ. ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಾವಿನವರೆಗೂ ನಮ್ಮೊಡನಿರುವುದು ಈ ದೇಹ ಮಾತ್ರ. ಅದು ಜೀವಾತ್ಮನ ವಾಸಸ್ಥಾನ. ಆದಕಾರಣ ಅದರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.

– ಸುಭಾಷಿತ

ಇ. ಕಲ್ಮಷದ ವಲ್ಮೀಕವೆಂದೊಡಲ ಜರೆಯದಿರು।
ಬ್ರಹ್ಮಪುರಿಯೆಂದದನು ಋಷಿಗಳೊರದಿಹರು॥
ಹಮ್ಮುಳ್ಳ ಹಯವ ಕಾಪಿಟ್ಟು ಕಡಿವಣ ತೊಡಿಸೆ।
ನಮ್ಮಗುರಿಗೈದಿಪುದು ಮಂಕುತಿಮ್ಮ॥

– ಡಿ.ವಿ.ಜಿಯವರ ಮಂಕುತಿಮ್ಮನ ಕಗ್ಗ॥

ಈ. ಮೊದಲು ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯವನ್ನು ಬೆಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಮರ್ಥರಾಗುತ್ತೀರಿ.

– ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ

ನಾನು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದಕೂಡಲೇ ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗುವುದು ಮತ್ತು ತಿರುಗುವುದು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

– ಬಿ.ಪಿ.

(ಜೀವನ ಸಫಲತೆ ಮಾರ್ಗ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಉಲ್ಲೇಖ)

ಬಿ.ಪಿ. ಅವರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

ಸಂಗ್ರಹಣೆ, ನಿರೂಪಣೆ : ರಾ. ಚಂದ್ರಶೇಖರನ್, ಲೀಡರ್ ಟ್ರೈನರ್
ಮಾಜಿ ಸ್ಥಾನಿಕ ಆಯುಕ್ತರು, ರಾಜ್ಯ ಕಾರ್ಯಾಲಯ
ಪರಿಷ್ಕರಣೆ : ಎನ್. ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್, ಸ್ಥಾನಿಕ ಆಯುಕ್ತರು (ತರಬೇತಿ)
ಲೀಡರ್ ಟ್ರೈನರ್

ಭಾರತ್ ಸ್ಕೌಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಗೈಡ್ಸ್, ಕರ್ನಾಟಕ
ನಂ. 39, ರಾಜ್ಯ ಕಾರ್ಯಾಲಯ, ಅರಮನೆ ರಸ್ತೆ,
(ಮಹಾರಾಣಿ ಕಾಲೇಜ್ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ) ಬೆಂಗಳೂರು – 560 001
ದೂರವಾಣಿ : 080 – 22260017 / 22267470

ಬಿ.ಪಿ. ಅವರ 6 ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು :
ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಭಾರತ್ ಸ್ಕೌಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಗೈಡ್ಸ್, (ಕರ್ನಾಟಕ)
#39, ರಾಜ್ಯ ಕಾರ್ಯಾಲಯ, ಅರಮನೆ ರಸ್ತೆ,
ಮಹಾರಾಣಿ ಕಾಲೇಜ್ ಪಕ್ಕ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 001

ಸಂಗ್ರಹಣೆ ನಿರೂಪಣೆ : ರಾ. ಚಂದ್ರಶೇಖರನ್, ಲೀಡರ್ ಟ್ರೈನರ್
ಪರಿಷ್ಕರಣೆ : ಎನ್. ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್, ಲೀಡರ್ ಟ್ರೈನರ್

ದೂರವಾಣಿ :
ಕೇಂದ್ರ ಕಛೇರಿ : 080 - 22260017
ರಾಜ್ಯ ಗೈಡ್ ಕಛೇರಿ : 080 - 22267470

© ಹಕ್ಕುಗಳು : ಭಾರತ್ ಸ್ಕೌಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಗೈಡ್ಸ್, ಕರ್ನಾಟಕ

ಬೆಲೆ : ರೂ. 12.00 (ಹನ್ನೆರಡು ರೂಪಾಯಿಗಳು)

ಮುದ್ರಕರು :
ತೇಜ್ ಪ್ರಿಂಟ್ ಹೌಸ್,
ಬಸವೇಶ್ವರನಗರ, 23238513 / 14
ಬೆಂಗಳೂರು - 79

ಮುನ್ನುಡಿ

ದೇಹವು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಮನಸ್ಸು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಾಗ, ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳು ಸುಗಮವಾಗಿದ್ದು, ಜೀವನವು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಸಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಿ.ಪಿ ರವರು "ಬಾಲಕರಿಗಾಗಿ ಸ್ಕೌಟಿಂಗ್"ನಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ಈ ಉದ್ದೇಶ ಸಾಧನೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬಿ.ಪಿ.–6 ಎಂದೇ ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಆಯ್ದು, ಅವುಗಳ ಉದ್ದೇಶ, ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ, ಮಾಡಿಸುವ, ವಿಧಿ–ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿ, ಲೇಖಕ ಶ್ರೀ ರಾ. ಚಂದ್ರಶೇಖರನ್ ಅವರು ಈ ಕಿರುಪುಸ್ತಿಕೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಎನ್. ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್ ಅವರು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಪರಿಶ್ರಮಕ್ಕಾಗಿ ಲೇಖಕರನ್ನು, ಪರಿಶೀಲನಾ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರುಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆಗೆ ಹಂಬಲಿಸಿ, ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಿದ ಮಾಜಿ ರಾಜ್ಯ ಪ್ರಧಾನ ಆಯುಕ್ತ ಶ್ರೀ ಕೊಂಡಜ್ಜಿ ಬ. ಷಣ್ಮುಖಪ್ಪ ಅವರನ್ನು ಹಾಗೂ ಹಾಲಿ ರಾಜ್ಯ ಪ್ರಧಾನ ಆಯುಕ್ತ ಶ್ರೀ ಪಿ.ಜಿ.ಆರ್. ಸಿಂಧ್ಯಾ ಅವರನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಸ್ಕೌಟುಗಳು, ಸ್ಕೌಟರುಗಳೂ, ಜೀವನದ ಪ್ರಮುಖ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಲ್ಲೊಂದಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಈ ಕಿರುಪುಸ್ತಿಕೆಯು ಅಮೂಲ್ಯ ಸಂಗಾತಿ ಆಗುವುದೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಗೊ.ರು. ಚನ್ನಬಸಪ್ಪ
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಪ್ರಕಟಣಾ ಸಮಿತಿ

ನನ್ನ ಮಾತು

ಬಿ.ಪಿ. ಸಿಕ್ಸ್" ಎಂದೇ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವ, "ಬಾಲಕರಿಗಾಗಿ ಸ್ಕೌಟಿಂಗ್" ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಆರು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು, ಆ ಪುಸ್ತಕದ ಶಿಬಿರಾಗ್ನಿ ಉದಂತ 17 ರಿಂದ ಆಯ್ದು, ಬಿ.ಪಿ ಅವರದೇ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ನಿರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಂಸ್ಥೆಯ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಶಿಕ್ಷಣ ಕೇಂದ್ರ ಪಚಮಢಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರೂಢಿಗೆ ತಂದ, ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಸಂದೇಶ, ಆದೇಶ, ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಬಿ.ಪಿ.ರವರು ಹೇಳದಿದ್ದರೂ, ನಾವಿಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಭಾರತದಯೋಗ ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ, ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣ (ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೊತ್ತಡ ಬಿದ್ದಾಗ ನಿಶ್ವಾಸ, ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಆದಂತೆ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು –ಉಚ್ಛ್ವಾಸ) ಈ ಮಧ್ಯೆ ಉಸಿರು ಹಿಡಿಯುವುದು – ಸ್ತಂಭನ ಮತ್ತು ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ, ಶಕ್ತ್ಯಾನುಸಾರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ನಿಹಿತವಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು **ಬಿ.ಪಿ. ಹೇಳಿದ ಯೋಗ** ಎಂದರೂ ಸರಿಹೋದೀತು, ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

"ಬಾಲಕರಿಗಾಗಿ ಸ್ಕೌಟಿಂಗ್" ಪುಸ್ತಕ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಶಿಕ್ಷಣ ಕೇಂದ್ರದ ಅನುಸೂಚಿತ ವಿಧಿ, ವಿಧಾನಗಳು, ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ದೊರಕುವುದಾದರೂ, ಪಟಾಲಂ ನಾಯಕರಿಂದ ಹಿಡಿದು ತರಬೇತುದಾರರ ವರೆಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿದ ಕಿರು ಪುಸ್ತಿಕೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದು, ಇದೀಗ ಅವತರಣ ಆಗಿದೆ. ಇದು ಸ್ಕೌಟ್ ವಿಭಾಗದಷ್ಟೇ ಗೈಡ್ ವಿಭಾಗಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಉಪಯೋಗಕಾರಿಯೆಂಬುದು ನನ್ನ ಭಾವನೆ.

ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸುದಾರಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ವ್ಯಾಯಮಗಳ ರೇಖಾ ಚಿತ್ರಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ವಿವಿದ ಭಂಗಿಗಳ

ನನ್ನ ಮಾತು

ಇದರಿಂದ ನೈಜತೆಯು ಹೆಚ್ಚಿ ಓದುಗರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲದೆ ಅದೇಶಗಳಿಗನುಗಣವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಮದ ವಿವಿಧ ಭಂಗಿಗಳ ಛಾಯಾ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಶಿಸ್ತು ಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ತರಬೇತಿ ಶಿಬರಗಳಲ್ಲಿ ಬಿ.ಪಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಮತ್ತು ಮಾಡುವಾಗ ಇದರ ಉಪಯೋಗ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿ ಹೊಸ ರೂಪ ನೀಡಿದ ಶ್ರೀ ಎನ್. ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್, ಲೀಡರ್ ಟ್ರೈನರ್ ಇವರಿಗೆ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು,

ಈ ಕಿರುಪುಸ್ತಕದ ಮರುಪ್ರಕಟಣೆಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದ ಪ್ರಕಟಣಾ ಸಮಿತಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಶ್ರೀ ಗೊ.ರು. ಚನ್ನಬಸಪ್ಪನವರಿಗೂ, ರಾಜ್ಯ ಪ್ರಧಾನ ಆಯುಕ್ತ ಶ್ರೀಪಿ.ಜಿ.ಆರ್ ಸಿಂಧ್ಯಾರವರಿಗೂ ಸಮಿತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ, ಅತ್ಯಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಂದವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿರುವ ತೇಜ್ ಪ್ರಿಂಟ್ ಹೌಸ್, ಮಾಲೀಕರಾದ ಶ್ರೀ ಗಂಗಾಧರ್ ಡಿ. ರವರಿಗೂ ವಂದನೆಗಳು.

ಬಿ.ಪಿ ಅವರ 6 ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗೆ ರೂಪದರ್ಶಿಗಳಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಶ್ರೀ ಚಾಮುಂಡಿ ಸ್ಕೌಟ್ ತಂಡ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀ ಕಂಠೀರವ ಸ್ಕೌಟ್‌ತಂಡದ ಸ್ಕೌಟ್‌ಗಳಾದ ಚಿ॥ ಸಾಯಿ ನಿಖಿಲ್, ಚಿ॥ ಸಾಯಿ ಸತ್ಯ, ಚಿ॥ ಕೇಶವ್ ಎಂ., ಚಿ॥ ಅಶ್ವಿನ್, ಚಿ॥ ಸರ್ವೇಶ್ ಬಾಬು, ಚಿ॥ ಈಶನ್, ಚಿ॥ ವಿನಯ್ ಎಸ್., ಇವರುಗಳಿಗೆ ಶುಭ ಕಾಮನೆಗಳು ಇವರನ್ನು ನಿಯೋಜಿಸಿದ, ನಾಯಕರಾದ ಶ್ರೀ ನರಸಿಂಹಮೂರ್ತಿ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಎಂ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಇವರಿಗೆ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು

ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಕೈಲಿ ಹಿಡಿದು ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ನಿಮಗೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸುಧಾರಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಕೌಟ್ / ಗೈಡ್‌ಗಳ ಹಾಗೂ ದಳ ನಾಯಕ/ನಾಯಕಿ ಯರ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಗತ

ರಾ. ಚಂದ್ರಶೇಖರನ್
ಮಾಜಿ ಸ್ಥಾನಿಕ ಆಯುಕ್ತ (ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು)

80 ರ ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಬಿ.ಪಿ.
ನಂ.5 ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು.

ದೇಹವನ್ನು ದೇವಾಲಯವೆಂದು ಹೇಳುವರು ತಿಳಿದವರು.
ನೆಲಸಿಹನಲ್ಲಿ ಜೀವಹಂಸ ಸದಾಶಿವನು.

ಅಧ್ಯಾಯ – 1

ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂದರೇನು?

ದೇಹವು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಶ್ರಮ ಕೊಡದೆ, ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಡಬಹುದಾದ ದೇಹದ, ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಚಲನ ವಲನಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ನೀವು ಬಲಶಾಲಿಗಳಾಗಿಯೂ, ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದರೆ, ದೇಹದ ಒಳಭಾಗದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬೇಕು. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಹೃದಯವು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ತ್ವರಿತ ಗತಿಯಲ್ಲದೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಶ್ವಾಸವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾದ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಚಾಕಚಕ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಚುರುಕುತನವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಧಾರ ನೀಡುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದೇಹವು ನಿರಾಳವಾಗಿದ್ದು, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಮತ್ತು ಹೃದಯವು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದೊಳಗಿನ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲವೂ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ವಯಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸದೆ 90–95 ವರ್ಷಗಳ ಭಕ್ತರು ಮೈಲಿಗಟ್ಟಲೆ ನಡೆದು ದೇಶದ ನಾನಾ ಪುಣ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಸೇರಿ ದೈವ ಸಂದರ್ಶನ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. 94ರ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಯೋಗ ಮಾಡುವ ಶ್ರೀಮತಿ ನಾನಮ್ಮಾಳ್ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮದ ರಹಸ್ಯ ಇಷ್ಟೆ. ದೇಹವು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲು,ಎಷ್ಟೋ ಅಷ್ಟು (ದಿನಕ್ಕೆ 10–20 ನಿಮಿಷ ಕಾಲ) ಚಲನವಲನಗಳು ಸಾಕು. ಹೃದಯವು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸೇವೆ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಒತ್ತಡ ಬೀಳಬಾರದು. ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು, ಅಂಗಸೌಷ್ಟವ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗರಡಿ ಪೈಲ್ವಾನ್‌ಗಳು, ಅಲ್ಪಕಾಲ ಮಿಂಚಿ, ಆಯುಸ್ಸು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಅಕಾಲ ಮರಣವನ್ನಪ್ಪುವುದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯು ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಇದರಿಂದ ದೇಹವು ನೇರವಾಗಿರಲೂ, ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಾಳಲೂ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಮೆರಿಕಾದ ಬರ್ನಾಡ್ ಮೆಕ್‌ಫೆಡೆನ್ ಎಂಬಾತ, ತಮ್ಮ 85ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ 18 ಮೈಲಿ ದೂರ (28ಕಿ.ಮೀ.) ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು ಅದೀಗ ಚರಿತ್ರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆಗದ ಕೆಲಸ.

ಈಗಿನ ಯಂತ್ರಯುಗದಲ್ಲಿ, ಕಾಲಾವಕಾಶವೆಲ್ಲಿ? ಹಾಗೆಂದು ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತೀರಿ! ಜೋಕೆ!! ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಕಿ.ಮೀ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ಮಾಡಿ (10–15 ನಿಮಿಷ ಆದೀತು) ಬಳಿಕ ಬಿ.ಪಿ.ರವರು ಸೂಚಿಸಿರುವ ಆರು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ (ಇದೊಂದು 10–15 ನಿಮಿಷ ಆದೀತು). ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.

ಬಿ.ಪಿ. ಅವರ ಯೋಗ ಸೂತ್ರಗಳು

1. ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ನಿಧಾನವಾಗಿ ದುಗುಡಗೊಳ್ಳದೆ ಮಾಡಿ.
2. ನಿಗದಿತ ತಾಳಬದ್ದ ವ್ಯಾಯಮಗಳಂತಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ಕಾಲಾವಕಾಶ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ಉಚ್ಚ್ವಾಸ, ನಿಶ್ವಾಸಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿರಲಿ.
3. ದೇಹದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಬಾಗಿದಾಗ ಒತ್ತಡ ಬಿದ್ದಾಗ ಉಸಿರು ಬಿಡಿ. ದೇಹವು ಮೇಲೆದ್ದು ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಆದಂತೆ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕವೇ ಉಸಿರಾಡಿ, ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ಉಸಿರುಬಿಡಿ.

ವ್ಯಾಯಾಮದ ಉದ್ದೇಶ / ಅದರಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು:

1. ಹೃದಯವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು :

2. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು :

3. ಚರ್ಮವು ಬೆವರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು :

4. ಹೊಟ್ಟೆಯು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು :

5. ಮಲ ವಿಸರ್ಜನಾ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುವುದು :

6. ದೇಹದ ಪ್ರತಿಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು :

7. ರಕ್ತವು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಚಲನೆಯು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಚುರುಕಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು,

ಅಧ್ಯಾಯ - 2

* ಬಿ.ಪಿ. ಅವರ ಆರು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು (ಬಿ.ಪಿ. ಸಿಕ್ಸ್)

ಬಾಲಕರು ಕಾಲಹರಣ ಮಾಡದೆ ತಮ್ಮ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿ ಮತ್ತು ಬಲಶಾಲಿಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಿ ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಬಾಲಕನು ಸಣಕಲು ಅಥವಾ ನಿಶ್ಯಕ್ತನಾದರೂ ಸರಿಯೆ, ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಾದರೆ, ಅವನು ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಕಾರಣ ಪ್ರತಿದಿನ 10 ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಷ್ಟೆ, ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಉಪಕರಣಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

1. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದಕೂಡಲೇ ಹಾಗೂ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

2. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ, ಆದಷ್ಟೂ ಕಡಿಮೆ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿರಬೇಕು.

3. ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತೆರೆದ ಕಿಟಕಿಯ ಬಳಿ ಮಾಡಬೇಕು.

4. ಪ್ರತಿಚಲನೆಯ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

5. ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉಸಿರು ಬಿಡಬೇಕು. **ಈ ರೀತಿ ಉಸಿರಾಟ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೌಲ್ಯವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.**

6. ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಚಲನೆಯು ನಿಧಾನವಾಗಿರಬೇಕು.

ಬಿ.ಪಿ. ಸಿಕ್ಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ ವಾದುವುಗಳು, ಅವುಗಳು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದುವುಗಳು. ಬರಿಯ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ, ಕಾಲು ಬೆರಳುಗಳಿಗೂ, ಪಾದಗಳಿಗೂ ಬಲವು ಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯ **ಆಕ್ಯೂಪಂಕ್ಚರ್ ಎಫೆಕ್ಟ್** ಇರುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿರಬೇಕು. ಹಲ್ಲು ಬಾಯಿ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದಿರಬೇಕು. ಒಂದು ಲೋಟ ತಣ್ಣೀರು ಕುಡಿದಿರಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮ – 1 :

ಯಾವ ಅಂಗಕ್ಕೆ : ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ

ಸಾವಧಾನ್

ಬಿ.ಪಿ ಸಿಕ್ಸ್ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್
ನಂ.1 ಪೊಜಿಷನ್

ಸಾವಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 2 ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್ ಬಿಗಿನ್

ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಮುಖ, ಕುತ್ತಿಗೆ (ಹಿಂಭಾಗ, ಮುಂಭಾಗ) ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗಂಟಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆರೆದು ಒತ್ತಿ ತೀಡಬೇಕು – ಮರ್ಧನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಹಾಲ್ಟ್

ರೆಸ್ಟ್

ವ್ಯಾಯಾಮ – 2 :

ಯಾವ ಅಂಗಕ್ಕೆ : ಎದೆಗೆ

ಸಾವಧಾನ್

ಬಿ.ಪಿ ಸಿಕ್ಸ್ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್
ನಂ.2 ಪೊಜಿಷನ್

ನೇರ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವುದು. ಕೈಗಳು ಮುಂದಕ್ಕೆ, ಕೆಳಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು. ಹಿಂಗೈಗಳು ಒಟ್ಟಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಂಡಿಗಳ ಸಮಕ್ಕಿರಬೇಕು. ಪರಸ್ಪರ ಎದುರಿಗಿರಬೇಕು. ಈಗ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಿ.

ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್ ಬಿಗಿನ್

ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ, ತಲೆಯ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ, ಆದಷ್ಟೂ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ, ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಉಸಿರನ್ನೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಇದರಿಂದ, ದೇವರು ಕೃಪೆತೋರಿ ನೀಡಿರುವ, ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿಯುನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೂ ಆ ಮೂಲಕ ರಕ್ತಕ್ಕೂ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ತೋಳುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ. ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉಸಿರುಬಿಡಿ. ಹಾಗೆ ಉಸಿರುಬಿಡುವಾಗ ದೇವರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನರ್ಪಿಸಿ, (ಧನ್ಯವಾದ್ ಹೇಳುವುದು) ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಅಳಿದುಳಿದ ಉಸಿರನ್ನು ಪೂರಾ ಖಾಲಿ ಮಾಡಿ. ಮೊದಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ಎಷ್ಟನೆಯ ಬಾರಿ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು 12 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಉದ್ದೇಶ : ಭುಜಗಳು ಎದೆ, ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ.

ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಗಳಿಗೆ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿಯ ಪೂರೈಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಶುದ್ಧಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕವು ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಎದೆಯಗೂಡು ಅಗಲವಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, (ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು;) ಎದೆ, ಗಂಟಲು, ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಭಾವನಾತ್ಮಕಾವಾಗಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಲೌಕಿಕ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಲ್ಟ್

ರೆಸ್ಟ್

ವ್ಯಾಯಾಮ – 3 :

ಯಾವ ಅಂಗಕ್ಕೆ : ಹೊಟ್ಟೆಗೆ :

ಸಾವಧಾನ್

ಬಿ.ಪಿ ಸಿಕ್ಸ್ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್
ನಂ.3 ಪೊಜಿಷನ್

ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು ಕೈಗಳನ್ನು, ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಭುಜಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಹಸ್ತಗಳು

ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್ ಬಿಗಿನ್

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕದಲಿಸದಂತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ, ಚಾಚಿದ ಕೈಗಳು ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಲಗಡೆಗೆ ಆದಷ್ಟೂ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಲಿ. ಹೀಗೆ ತಿರುಗುವಾಗ ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆಯೇ ತಿರುಗಿ ಕೈಗಳು ಚಲಿಸುವಾಗ ದೃಷ್ಟಿಯು ನಡು ಬೆರಳು ತುದಿಯ ಮೇಲಿರಲಿ ಎರಡು ಕೈಗಳೂ ಸಮಾನಾಂತರದಲ್ಲಿ, ಭುಜ ಚಲಿಸುವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆಯೇ ಇರಲಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ಬಳಿಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಎಡಕ್ಕೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಹೀಗೆ 12 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ. (ಬಲಗಡೆ 6 ಬಾರಿ ಎಡಕ್ಕೆ 6 ಬಾರಿ).

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದ ಎಂದರೆ ಕರುಳು, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಮುಂತಾದುವು ಜಾಗೃತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತಲಿನ ಎದೆ ಮೂಳೆಗಳು, ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಬಲಭಾಗದ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಕೈಚಾಚಿ ತಿರುಗುವಾಗ ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ; ಆದಷ್ಟೂ ಹಿಂಭಾಗ ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಉಸಿರು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಎಡಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತಾ ಆದಷ್ಟೂ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟುವವರೆಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಕೊನೆ ಮುಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಎಷ್ಟನೆಯ ಬಾರಿ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಏಕ ಗತಿಯಲ್ಲಿ 6 ಬಾರಿಯ ಬಳಿಕ ಚಲನದ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು, ಎಂದರೆ ಎಡಗಡೆಯ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳಿರುವಾಗ ಉಸಿರು ಹಿಡಿದು ಬಲಗಡೆಗೆ ತಿರುಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಬಲ ಹಿಂಬದಿ ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಉಸಿರು ಹಿಡಿದು, ಸಂಖ್ಯೆ ಹೇಳಿಕೊಂಡು, ಅಲ್ಲಿಂದ ಎಡಗಡೆಗೆ ತಿರುಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಏಕಗತಿಯಲ್ಲಿ 6 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಉತ್ತಮ ಸಲಹೆ ಎಂದರೆ ಬಲಹಿಂಬದಿ ಅಥವಾ ಎಡ ಹಿಂಬದಿ ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಎಷ್ಟನೆಯ ಬಾರಿ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ನಿಮ್ಮ ಬೆಳಗಿನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರ, ಸಮೀಪವರ್ತಿ ಮಿತ್ರರ ಹೆಸರು ಹೇಳಿ, ಅವರನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸಲು ದೇವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ.

ಹಾಲ್ಟ್

ರೆಸ್ಟ್

ವ್ಯಾಯಾಮ – 4 : (ಶಂಖ ವ್ಯಾಯಾಮ)

ಯಾವ ಅಂಗಕ್ಕೆ : ಸೊಂಟಕ್ಕೆ :

ಸಾವಧಾನ್

ಬಿ.ಪಿ ಸಿಕ್ಸ್ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್
ನಂ.4 ಪೊಜಿಷನ್

ಸಾವಧಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯಮೇಲೆ ಆದಷ್ಟೂ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ, ಎರಡೂಕೈಗಳನ್ನು ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಳು ಜೋಡಿಸಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್ ಬಿಗಿನ್

ಆದಷ್ಟೂ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಶಂಖುವಿನ ಆಕಾರದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವಂತೆ ಹಿಡಿದು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೊದಲು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ, ಬಳಿಕ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ಇನ್ನೊಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕೊನೆಗೆ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಕೈಗಳು ಶಂಖುವಿನಾಕಾರದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ಇನ್ನೊಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಕೆಳಕ್ಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸುತ್ತುಬರುತ್ತವೆ. ಸುತ್ತುವಾಗ ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಸುತ್ತು ತಿರುಗುತ್ತೀರಿ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಪಳಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಆರು ಬಾರಿ, ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ಆರು ಬಾರಿ ಪುನರಾರ್ತಿಸಿ ಕೈಗಳು ಸುತ್ತುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ಗಮನಿಸುವಂತಿರಬೇಕು.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದನ್ವಯ ಇರುವ ಅಂತರಾರ್ಥವನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ನೀವು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಬೇಕು.

1. ಬೆರಳಲ್ಲಿ ಬೆರಳು ಜೋಡಿಸಿ ಹಿಡಿದಿರುವುದು ನೀವು ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ಸ್ಕೌಟ್‌ಗಳೊಡನೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿದ್ದೀರೆಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.
2. ನೀವು ಬಲಗಡೆ. ಎಡಗಡೆ. ಹಿಂದೆ. ಮುಂದೆ. ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಚಲಿಸುವುದು ಎಲ್ಲಾ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಿತ್ರರೊಡನೆ ಒಡಗೂಡಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೇಮ ಮೈತ್ರಿಗಳು ಭಗವಂತನ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ದೊರೆತ ಅಮೂಲ್ಯ ಕೊಡುಗೆಗಳಾಗಿವೆ. ಆ ಕಾರಣ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯೆತ್ತಿ ಮೇಲೆ ಸ್ವರ್ಗದೆಡೆನೋಡುತ್ತಾ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಈ ಸದ್ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳುತ್ತೀರಿ. ಉಸಿರು ಬಿಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲು ಇರುವ ಬಂಧು ಮಿತ್ರರೊಡನೆ ಹೀರಿಕೊಂಡ ಸದ್ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ಹಾಲ್ಟ್

ರೆಸ್ಟ್

ವ್ಯಾಯಾಮ – 5 :

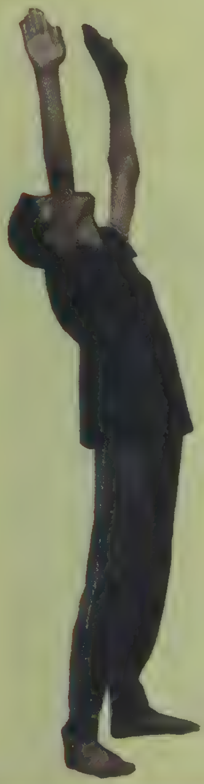
ಯಾವ ಅಂಗಕ್ಕೆ : ದೇಹದ ಕೆಳಭಾಗ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ :

ಸಾವಧಾನ್

ಬಿ.ಪಿ ಸಿಕ್ಸ್ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್
ನಂ.5 ಪೊಜಿಷನ್

ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿ ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳು ಹಿಡಿದಿರಲಿ, ಪಾದಗಳ ನಡುವೆ ಅಂತರವಿರಲಿ ಆದಷ್ಟೂ ಹಿಂದೆ ಬಾಗಿ ಆಕಾಶದತ್ತ ನೋಡಿ, ಮೇಲೆ ನೋಡುವಾಗ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ "ಅಡಿಯಿಂದ ಮುಡಿಯ ವರೆಗೆ ನಿನ್ನವನು ನಾನು" ಎಂದು ದೇವರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾ ಮೂಗಿನಿಂದ (ಬಾಯಿನಿಂದಲ್ಲ) ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್ ಬಿಗಿನ್



ಈಗ ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹೊರಚಾಚಿ ದೃಷ್ಟಿ ಆಕಾಶದತ್ತಲೇ ಇರಲಿ, ಎಷ್ಟನೇ ಬಾರಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ

ಈಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರುಬಿಡುತ್ತಾ, ಮಂಡಿಗಳ ಭಾಗವನ್ನು ನಿಶಾರಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಕೈಬೆರಳುಗಳು ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವವರೆಗೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ. ಮುಂದೆ ಬಾಗುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಆದಷ್ಟೂ ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡು, ತೋಳುಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಗಳನ್ನೂ ಪೆಡಸಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಾಗಬೇಕು.

ಬಳಿಕ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮುಂಡವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ, ಆ ಬಳಿಕ ಮೇಲೆ ನೋಡುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಹಿಂದೆ ಕಟ್ಟಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ ಹೀಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಒಟ್ಟು 12 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಉದ್ದೇಶ : ಉದರಭಾಗವನ್ನು ಅಂಗಮರ್ಧನ ಮಾಡುವುದು. ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಮುಟ್ಟುವುದು ತಾರ್ಕಿಕವೇ ಹೊರತು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಶ್ರಮಿಸಬೇಡಿ. ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಮಾಡಿ. ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೌಲ್ಯವಿರುವುದು 2 ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ 1)ಬಾಗಿದ ದೇಹವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುವುದು 2) ಉದರ ಭಾಗದ ಅಂಗಮರ್ಧನ

ಹಾಲ್ಟ್

ರೆಸ್ಟ್

ವ್ಯಾಯಾಮ – 6 :

ಯಾವ ಅಂಗಕ್ಕೆ : ಕಾಲುಗಳು, ಪಾದಗಳು, ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳು :

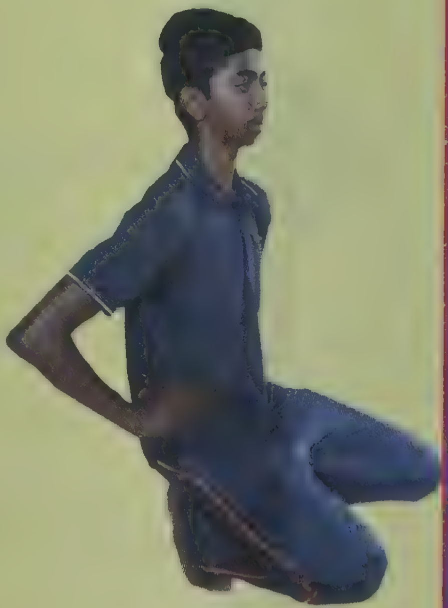
ಸಾವಧಾನ್

ಬಿ.ಪಿ ಸಿಕ್ಸ್ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್
ನಂ.6 ಪೊಜಿಷನ್

ಬರಿಯ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಾವಧಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿ.

ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್ ಬಿಗಿನ್

ದೇಹವನ್ನು (ರುಂಡ ಮುಂಡಗಳು) ನೇರವಾಗಿಟ್ಟು –ಕೊಂಡು ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಡಚುತ್ತಾ, ಮಂಡಿಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂಡುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ, ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ಮಾತ್ರ ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಿರಬೇಕು. ದೇಹವು ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮತೋಲನವಾಗಿರಬೇಕು. ಓಲಾಡಬಾರದು.



ಈಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಪುನಃ ಮೊದಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ, ಹೀಗೆ 12 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ಬೆನ್ನಿನ ಕಿರುಭಾಗವನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ದೇಹವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುವಾಗ ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೇಹವು ಕೆಳಗೆ ಬರುವಾಗ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡು, ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.

ದೇಹವು ಓಲಾಡದಂತೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸರಿದೂಗಿಸಲು ಮೊಣಕಾಲು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ತೊಡೆಗಳು, ಮೀನಾಖಂಡಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಹೀಗೆ ಅರ್ಥೈಸಬಹುದು. ಕೂಡುವುದು ಒಮ್ಮೆ. ಏಳುವುದು ಒಮ್ಮೆ, ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಹೇಗೆ ಕೈಗಳು ಸೊಂಟವನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರುತ್ತವೆಯೋ, ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಂತಿರಲಿ, ಕುಳಿತಿರಲಿ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿ, ನೀವು ಸಮ್ಯಕ್ ದೃಷ್ಟಿ ಉಳ್ಳವರಾಗಿ ಸರಿಯೆನಿಸಿದುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದು ಇದರ ಅರ್ಥ.

ಹಾಲ್ಟ್

ರೆಸ್ಟ್

ಅಧ್ಯಾಯ - 3

ಬಿ.ಪಿ. – 6 ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಎ) ಮೊದಲ ಐದು ಹೆಜ್ಜೆಗಳು :

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಐದು ಹೆಜ್ಜೆಗಳಿವೆ. ಆ ಐದು ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಹೀಗಿವೆ :

1. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುವುದು – ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ
2. ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು – ಪ್ರದರ್ಶನ
3. ವಿವರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು – ವಿವರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರದರ್ಶನ
4. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಾಗುವ ಲಾಭವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು – ಲಾಭಾಂಶ
5. ಸಂಶಯಗಳಿದ್ದರೆ ನಿವಾರಿಸುವುದು – ಸಂಶಯ ನಿವಾರಣೆ

1. ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ : ಬಿ.ಪಿ ರವರು ಸೂಚಿಸಿರುವ 6 ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ.

ಅ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಅವು ಲಾಭಕರ

ಆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಚಲನೆಯು ನಿಧಾನವಾಗಿರಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು.

ಇ) ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ನಿಶ್ವಾಸಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರದ ಸ್ತಂಭನದೊಂದಿಗೆ ಚಲನೆಗಳು ಏಕಪ್ರಕಾರವಾಗಿರಬೇಕು.

ಈ)ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅವರವರ ಛಾತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.

2. ಪ್ರದರ್ಶನ : ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಲು ಹೇಳಿ, ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಆದೇಶಗಳ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ :

1.Command is for me - ಹುಕುಂ ಮೇರೇಲಿಯೇ

2. Attention - ಸಾವಧನ್

3. B.P. six Exercise No..... Position ready - ಬ.ಪಿ. ಸಿಕ್ಸ್ ಕಾ ವ್ಯಾಯಾಂ ನಂ .... ತಯ್ಯಾರ್

4. Exercise begin - ವ್ಯಾಯಾಂ ಶುರು

5. Halt - ಥಂ

6. Rest - ವಿಶ್ರಾಮ್

3. ವಿವರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರದರ್ಶನ : ಕೈಗಳು, ಕಾಲುಗಳು, ದೇಹದ ಭಾಗಗಳು, ಚಲನೆಗಳು ಉಸಿರಾಟದ ಗತಿಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ, ಪ್ರತಿ ಅಂಶವನ್ನೂ ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾ ಸೂಕ್ತ ಆದೇಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು.

4. ಲಾಭಾಂಶಗಳು : "ಬಾಲಕರಿಗಾಗಿ ಸ್ಕೌಟಿಂಗ್" ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಯಾವ ವ್ಯಾಯಾಮವು ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಲಾಭಕರ ಮತ್ತು ಅದರ ಅರ್ಥವೇನು? ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಬೇಕು. ಸುವರ್ಣ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಅ. ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಿ.

ಆ. ನಿಮ್ಮದೇ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ

ಇ. ಉಚ್ವಾಸ ನಿಶ್ವಾಸಗಳು ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಚಲನೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರಲಿ.

ಈ. ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಿ.

5. ಸಂಶಯ ನಿವಾರಣೆ : ಸಂಶಯಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರದರ್ಶನದೊಂದಿಗೆ ನಿವಾರಿಸಬೇಕು.

ಬಿ. ಭಾಗಿಗಳು ವ್ಯಾಯಮ ಮಾಡುವುದು

ನಂತರ ನಾಯಕನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದವರು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಆದೇಶಗಳ ಅನುಸಾರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಅನುವು ಮಾಡಿ ಕೊಡುವುದು, ಉಳಿದವರು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ನಾಯಕನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ತಿದ್ದುಪಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಮುಂದುವರೆಸುವುದು.

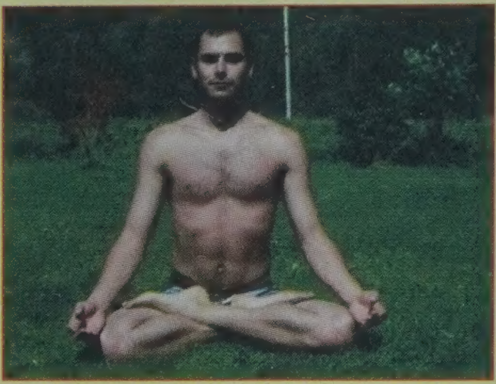
Patrol / Troop / course. ಪೆಟ್ರೋಲ್/ಟ್ರೂಪ್/ಕೋರ್ಸ್ ಈ ಪದಗಳನ್ನುಆದೇಶಗಳ ಮೊದಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ

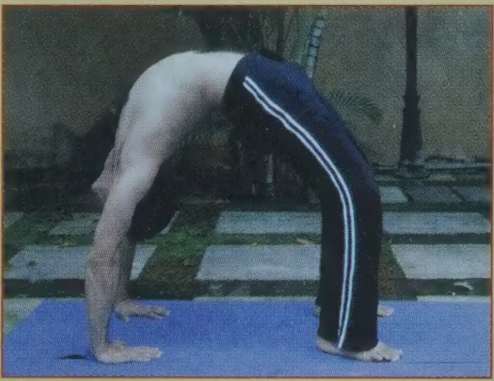
i) Command is for you	- ಹುಕುಂ ಆಪ್ ಕೇಲಿಯೇ
ii) Attention	- ಸಾವಧಾನ್
iii) B.P.six Exer. No... Position ready	- ಬಿ.ಪಿ.ಸಿಕ್ಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಂ. ತಯ್ಯಾರ್
iv) Exercise begin	- ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಶುರು
v) Halt	- ಥಂ
vi) Rest	- ವಿಶ್ರಾಂ

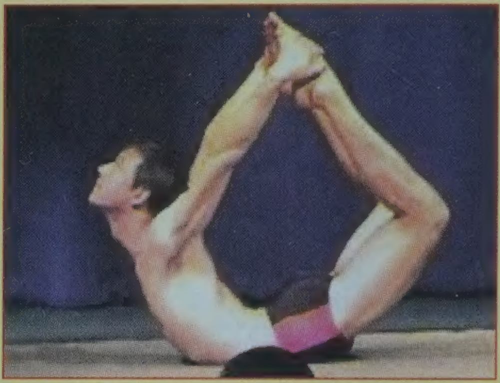
ಸಿ. ಸೂಚನೆಗಳು :

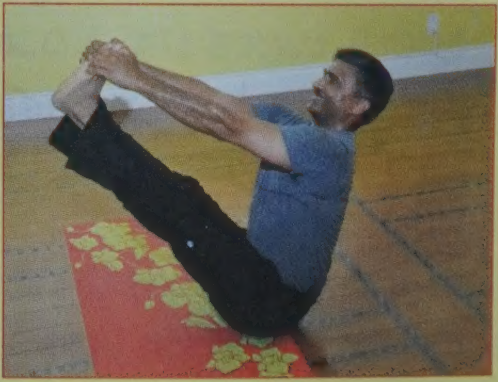
1. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಮಾತನಾಡುವುದು ಆದಷ್ಟೂ ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕು. ಎಷ್ಟೋ ಅಷ್ಟು.
2. ಪ್ರತಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು 12 ಬಾರಿ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ. 3ನೇ ಮತ್ತು 4ನೇ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಬಲಗಡೆ 6 ಬಾರಿ, ಎಡಗಡೆ 6 ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.
3. 'ಥಂ' ಹೇಳಿದಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ಅವರವರ ಛಾತಿ, ಗತಿಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ, ಆಯಾ ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಿಗದಿತ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ಬಳಿಕವೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
4. ನಾಯಕರು "ವಿಶ್ರಾಂ" ಆದೇಶ ನೀಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ, ಎಲ್ಲರೂ "ಥಂ" ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.
5. ಬಿ.ಪಿ. ಅವರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ (ಪ್ರತಿ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ಅಲ್ಲ) ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷಕಾಲ ಲಘುವಾಗಿ ಓಡಿಸುವುದರಿಂದ (ಎಂಂ) ಭಾಗಿಗಳು ಲವಲವಿಕೆ ಉಳ್ಳವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆ ಬಳಿಕ ಅರ್ಧವೃತ್ತ ಇತ್ಯಾದಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ (ರಚನೆಗೆ) ತನ್ನಿ ಭಾಗಿಗಳ ನೀಡುಗೈ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರಿಗೆ ತಾಕದಂತೆ ಅಂತರವಿಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
6. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿಸುವ ಮುನ್ನ "ಬಾಲಕರಿಗಾಗಿ ಸ್ಕೌಟಿಂಗ್" ಪುಸ್ತಕದ ಶಿಬಿರಾಗ್ನಿ ಉದಂತ 17ನ್ನು ಓದಿ, ಪುನರ್ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.
7. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಮಾಡಬೇಕು ಅದು ಅನುನಿತ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಬೇಕು. ದಿನಚರಿಯ ಅಂತರ್ಭಾಗವಾಗಿ ರೂಢಿಗೆ ಬರಬೇಕು.
8. ಭಾಗಿಗಳು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ನಾಯಕರೂ ಅವರ ಜೊತೆ ಮಾಡಬಾರದು ಬದಲು ಅವರನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಯೋಗಾಸನಗಳು :









ಸೂಕ್ತಿಗಳು :

ಉ. "..... ಆರೋಗ್ಯ ದೃಢಕಾಯ ಯುವಕರಿದ್ದರೆ ಸ್ವರಾಜ್ಯವು ನಮ್ಮ ಮುಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

– ಬಾಲಗಂಗಾಧರ ತಿಲಕ್.

ಊ "ನಗೆಯೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧ" – ಹಾಗೆ ನಗು ನಗುತ್ತಿರಬೇಕಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ದೇಹ ಮುಖ್ಯ.

– ನಾರ್ಮನ್ ಕಸ್ಸಿನ್ಸ್

ಋ. ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನ : ಆರೋಗ್ಯವು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೊದಲನೆಯ ಐಶ್ವರ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಪತ್ತು.

– ಎಮರ್ಸನ್

ಎ. ".... ನನ್ನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಯೇ ಚರ್ಚು,
ಅಲ್ಲಿಯೇ ನನಗೆ ಆಶೀರ್ವಾದ ಸಿಗುತ್ತದೆ
ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ
ಪಾಲಿಸಿ, ವ್ಯಾಯಾಮಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದು ಪ್ರೀಮಿಯಂ
ಪಾಲಿಸಿ.....
ಆರೋಗ್ಯಕರ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವು ಮುಕುಟಪ್ರಾಯವಾದುದು.

– ಪೀಟರ್ ಟೆಂಡರ್

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ

ಭಾರತ್ ಸ್ಕೌಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಗೈಡ್ಸ್, ಕರ್ನಾಟಕ

ರಾಜ್ಯ ಕಾರ್ಯಲಯ, ನಂ. 39 ಶಾಂತಿಗೃಹ
ಮಹಾರಾಣಿ ಕಾಲೇಜ್ ಪಕ್ಕ, ಅರಮನೆ ರಸ್ತೆ ಬೆಂಗಳೂರು – 560 001.
ದೂರವಾಣಿ : 080 – 22260017 / 22267470